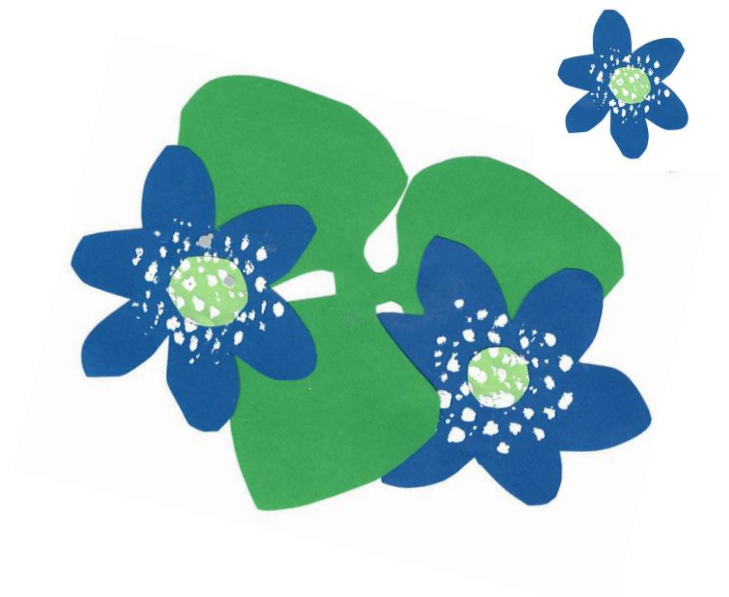


Psykosociala föreningen Sympati



Eriksgatan 8 IV våningen
00100 Helsingfors
Telefon till kansliet: 045 863 7800
www.sympati.fi

Verksamhetsledare Anne Ahlgren: 050 446 2974
Ordförande Johanna Cresswell-Smith
info@sympati.fi
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära medlemmar,

Nu undrar nog våra nyaste medlemmar att vad är det här för ett annorlunda Medlemsblad som endast har en vanlig månad, nämligen maj (och inte ens maj är inom parentes sagt helt vanlig, för i år är vi igen definitivt förtjänta av en uppfriskande friskvårdsdag på Haiko Gård & Spa, inte sant!).

Jo, vi brukar sedan många år tillbaka göra utflykter under sommaronsdagarna till olika trevliga museer, utställningar samt arkitektoniskt eller historiskt viktiga platser i Helsingfors. Under månaderna juni, juli och augusti håller vi inget Öppet Hus på Eriksgatan och även grupperna håller paus för att starta igen i september.

Vi försöker varje sommar ta med kära utflyktsmål i repris (Salutorget, picknick i Lappvikens Källa, Sandudd, Minigolf i Edesviken och Borgbacken), men även för oss helt nya utflyktsmål eller som vi inte besökt på många år (Ode, botaniska trädgården, HAM, Sibeliusmonumentet, det nya barnsjukhuset och Reitz-samlingarna). Efteråt går vi alltid på ett café och då bjuder Sympati på kaffe, te eller saft. Vanligtvis startar vi kl. 13 från Eriksgatan.

Våra tre mest populära utflyktsmål finns med på agendan även denna sommar, jag avser förstås utflykten till Svartholmen samt besöken till både Stinas stuga och till Vivecas stuga! Tusen tack till Maria Hall-Pänttjäjä på Helsingfors samfällighet samt till Stina och Viveca för att vi åter har fått en inbjudan! På dessa ställen blir vi bjudna på mat och kaffe. Nytt för i år är att vår förträffliga styrelse har beslutit att Sympati betalar bussresan **till** stugorna så ni behöver endast betala hemresan själva. Och även färjan till Svartholmen är tur-retur gratis för vår grupp.

Vi ses på sommaronsdagarna, välkommen med!

Anne

PS: Ni minns väl att jag har ledigt dagarna efter påskhelgen, d.v.s. 23–26.4. I juli är kansliet stängt.

ORDFÖRANDES SPALT

Bästa sympati medlemmar!

Vill passa på att berätta lite goda nyheter från fältet och hur man kan vara med och stöda ett fint initiativ som kunde förbättra tillgången till stöd när det gäller psykisk ohälsa. Ni har kanske noterat medborgarinitiativet kring terapigarantin som sattes igång av Mentalhalsopoolen, ett samarbetsnätverk med 20 olika nationella förbund och föreningar. Meningen med medborgarinitiativet är att göra psykoterapi och psykosociala stödinsatser lättare att få. I dagens läge kan det vara svårt att få stödinsatser såsom psykoterapi, och man är ofta tvungen att navigera genom en krånglig byråkratidjungel för att få den hjälp och stöd man är i behov av. Vi vet ju också att det kan vara speciellt svårt att hitta stöd på svenska. Systemet borde alltså ruskas upp lite och ta vara på lättillgängliga metoder som kunde byggas in i primärvården alltså vid hälsovårdscentralerna. Terapigarantin är inte meningen att ersätta specialvården, den behövs också, men ska göra det lättare att få det som vi behöver i god tid. Jag hoppas att vi alla kan skriva under medborgarinitiativet och tillsammans lobba för bättre stödmöjligheter när det gäller psykisk hälsa! Ni kan gå in och skriva under elektroniskt via <https://www.kansalaisaloite.fi/sv/initiativ/3890> men vi har även blanketter och kuvert vid kansliet om man vill skriva under pappersversionen. Vi samlar alla förslutna kuvert givna till Anne och skickar dem till Mentalhalsopoolen torsdagen den 8.8.2019.

Soliga vårhälsningar!

Johanna



MEDLEMSenkÄT: MEDLEMMARNAS ÅSIKTER ÄR VIKTIGA

Tillsammans med detta Medlemsblad nr 3 hittar ni ett dubbelsidigt frågeformulär som gäller verksamheten på Sympati under förra året 2018. Några av er har redan hunnit besvara frågorna i samband med ert besök på Öppet Hus eller någon annan aktivitet på Eriksgatan. Ett stort tack skall ni ha!

Det vore ytterst viktigt att så många medlemmar som möjligt besvarar frågorna, så att vi kan utveckla Sympatis verksamhet på ett sådant sätt att medlemmarna har både nytta och glädje av sitt medlemskap. Dessutom är även vår mest betydande finansiär och bidragsgivare STEA (f.d. RAY) intresserad av att få veta vad medlemmarna överlag anser om sin förening.

Allas åsikter är lika viktiga och man behöver absolut inte försköna sina svar, men lika viktigt är det förstås att vi får veta vad ni gillar och vad ni får ut av verksamheten och ert deltagande. Vi önskar att även sådana medlemmar som sällan eller aldrig deltar i verksamheten besvarar enkäten.

Ni kan fylla i frågeformuläret anonymt och skicka svaren till mig per post. Svaren skickas till adressen:

Psykosociala föreningen Sympati rf
Eriksgatan 8
00100 Helsingfors

Alla har kanske inte tillgång till kuvert, frimärke eller postlåda inom närhåll. Eller kanske vill man hellre prata än skriva. I så fall kan man gott ringa och diktera sina svar per telefon till mig (tfn. 050 446 2974).

De som har uppgett mejladress har även fått formuläret elektroniskt i samband med förra veckans veckomejl. Det går således bra att mejla svaren även till anne.ahlgren@sympati.fi. Man behöver inte ens returnera hela blanketten, utan det går utmärkt att skriva ett vanligt mejl där man listar frågornas nummer och vad ni svarar på respektive fråga.

Svaren önskar vi senast tisdagen den 7.5. Tack till alla redan på förhand!

FRISKVÅRSDAGEN TILL HOTELL HAIKO GÅRD & SPA

Välkommen med på sympatimedlemmarnas egen friskvårdsdag onsdagen den 22.5 på Hotell Haiko Gård & Spa. Det blir en heldagsutflykt med tidig start kl. 8:40, tillbaka till Helsingfors kommer vi ca kl. 16:15. Denna dag har vi inget Öppet Hus på Eriksgatan.

När och var? Vi samlas vid Mannerheimvägen utanför Kiasma (helt nära Mannerheims staty) kl. **8:40 SENAST**, bussen startar så fort alla har kommit, men senast kl. 8:50.

För vem? För sympatimedlemmar som har betalat sin medlemsavgift senast i april. 37 medlemmar ryms med. Vi har även en väntelista.

Hurdant program? Man kan välja mellan fem olika behandlingar: Massage (13 medlemmar kan få), Express-behandling för ansiktet (12 medlemmar kan få), avkopplande huvudmassage (3 medlemmar kan få), Express fotvård (8 medlemmar kan få) och Express manikyr (4 medlemmar kan få). Behandlingarna tar 35 minuter.

Vi har även tillgång till bastu och spa, så ta simkostym med. På spa-avdelningen får du låna en lyxig badrock och en handduk. Dessutom ska vi ha avslappnande övningar och tånjningar i gymnastiksalen. Ta sköna gympakläder med om du vill delta. Kanske vill vi göra uppfriskande promenader även, då lönar det sig att ha sköna promenadskor på.

Hurdan tidtabell ... och får man mat? Visst får vi både välkomskaffe, salladslunchbuffe och specialkaffe på eftermiddagen, så här ser tidtabellen ut:

8:40	Samling senast vid Kiasma, bussen kommer dit
8:50	Bussen startar senast mot Borgå. Vi har en svenskspråkig chaufför. Det finns WC i bussen
10:00-10:30	Ankomstkaffe med rågmörgås
10:30-13:30	SPA & BEHANDLINGAR
11:30-12:30	Avslappnande övningar och tånjningar i gymnastiksalen
13:30-14:30	Soppa- och salladslunchbuffe i Spa Bistro
15:00	Bussen startar hemåt
16:15	Vi anländer till Kiasma

När är anmälningstiden? Anmälningstiden är måndag 6.5 kl. 9:00-12:00. Rita Lindroos tar emot anmälningarna, ring då till kansliet, tfn. 045 863 7800. Rita berättar åt dig vad behandlingarna innehåller och du får veta vilken tid exakt just din behandling äger rum. Här under kan du skriva vilken behandling som reserverades åt dig och tidpunkten:

MIN BEHANDLING: *och den är kl.*

Det lönar sig att lägga på luren om det tutar upptaget. Banda inte in anmälningar på telefonsvararen, vi kan inte beakta dem. Kom i håg att annullera i tid om du får förhinder!

SYMPATIKRYSSET

Lodrätt:

1. Är vårt eget språk
2. Ska vi ha på Hotell Haiko Gård & Spa
4. En sådan ute i backarna stå ... och på pärmén
5. Kan man inte ha på vintern
7. ... och lyssna uppmanar oss Anckil!
12. Mamma och moder
14. Gästade oss på vändagen

Lös korsordet och vinn

en överraskning i september!

På Sympati finns detta korsord

som dubbelt större så det är

lättare att fylla i.

Mitt namn:

.....



Vågrätt:

1. Har pysselidéer
3. Kan Bruno grilla på Stinas och Vivecas stugor
4. Leder inte allsång på Skansen, men på Sympati
6. Kan kompisar på sympati ge dig
8. Julen varar än till ...
9. Gillar vi att ordna
10. Bjuder på kaffe efter motionering
11. Den bästa föreningen
13. Hos dem får vi recept men ej piller
15. Är nog bra att hitta
16. Svingar ordförandeklubban

HÄNDELSEKALENDER MAJ 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 <i>(Första maj Stängt)</i>	2	3	4	5
6 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Anmälning till Frisk- vårdsdagen kl. 9-12</i>	7 Skriv ditt liv kl. 16-18 <i>Besvara medlems- enkäten senast, tack</i>	8 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	9	10 "Hantera vardagen" kl. 13-16, start från Sympati kl. 12:30	11	12
13 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	14 Läs och Lyssna kl. 13-15	15 Öppet Hus kl. 13-16	16	17	18	19
20 Öppet Hus kl. 13-16	21 Skriv ditt liv kl. 16-18	22 Friskvårds- dag på Haiko Gård & Spa kl. 8:40 - ca kl. 16	23	24 Motions- efter- middag kl. 14	25	26
27 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	28 Läs och Lyssna kl. 13-15	29 Öppet Hus kl. 13-16 Medlems- forum kl. 16-17	30 <i>Kristi himmels- färdsdag</i>	31		

SOMMARONSDAGAR 2019 JUNI

NÄR	VAR	KONTAKTPERSON
05.06.2019	Starta sommarsäsongen med en härlig promenad i Kajsaniemi botaniska trädgård! Uteträdgården kan beses gratis, men inträdesbiljetten till växthusen kostar 8 €. Efter promenaden bjuder vi på kaffe på café Viola.	Rita
12.06.2019	Det nya centrumbiblioteket Ode (på finska Oodi) är definitivt värt ett besök, här finns allt från böcker och tidningar till musikstudior, provkök, film, mötesrum och fin arkitektur! Vi startar kl. 13:15 från Sympati. Kaffe bjuds på caféet efteråt.	Anne
19.06.2019	Ett kärt utflyktsmål i repris – Svartholmen! Lunch och kaffe ingår. Träff vid båthamnen kl. 11:40. Färjan avgår från Edesviken kl.12:00 (Södra Hesperiatgatan ända och dit kommer man bäst med buss nr. 24 som har sin hållplats vid Sokos på Mannerheimvägens sida. Anmäl dig till Anne senast på tisdagen den 3.6. Hemåt åker vi med färjan som avgår kl. 14:40. Hela resan är gratis, vi är inbjudna av församlingen!	Anne
26.06.2019	Stinas stuga. Träff vid Järnvägstorget (på den sidan där Aleksis Kivi sitter) kl. 8:45. Buss nr 788K avgår från plattform 8 kl. 09:00. Reservera ca 10 € för returbussbiljetten, Sympati ersätter turesan (gruppledaren betalar allas biljett åt ena hållet och inkommer med kvitton). Picknick vid simstranden. Grillning och samvaro vid stugan. Anmäl dig till Anne senast på tisdagen den 18.6.	Rose-Marie

Kontaktuppgifter:

- Anne Ahlgren 050 446 2974
- Kriss Forss 050 437 31 36
- Rita Lindroos 040 511 9559
- Rose-Marie Kjellberg 040 5039 762
- Stina Sten 040 824 94 73

SOMMARONSDAGAR 2019 JULI

NÄR	VAR	KONTAKTPERSON
03.07.2109	Minigolf i Edesviken. Träff på Eriksgatan (nere på gatan) kl. 13. Kaffe på café efteråt.	Bruno
10.07.2019	På HAM Tennispalatset finns många aktuella utställningar, just nu presenteras bl. a. Tove Janssons produktion och liv samt ”Ålderdom” med 37 verk av tio konstnärer. Träff på Sympati kl. 13.	Kriss
17.07.2019	Promenad till Salutorget – kom med och njut av stämningen på ett av Finlands främsta turistmål. Vi dricker kaffe på något trevligt café. Träff på Sympati (nere på gatan) kl. 13.	Rita
24.07.2019	Stämningsfull picknick på Lappvikens Källa. Ta egen matsäck med. Sympati bjuder på kaffe på caféet, sedan går vi på picknick i det gröna. Kanske sjunger vi även våra somrigaste visor medan vi beundrar utsikten! Start från Sympati kl. 13:00. Vid regn är vi inne i caféet.	Ancki
31.7.2019	Vivecas Stuga – talko + mat. Träff vid Järnvägstorget (på den sidan där Aleksis Kivi sitter) kl. 8:45. Buss nr 788K avgår från pattform 8 kl. 09:00. Reservera ca 10 € för returbussbiljetten, Sympati ersätter turesan (Gruppledaren betalar allas biljett åt ena hållet och inkommer med kvitton). Anmäl dig till Anne senast på torsdagen den 27.6.	Sigrid

OBS: Kansliet är stängt i juli, Anne är då på semester!

Kontaktuppgifter:

- **Kriss Forss 050 437 31 36**
- **Maarit Fredlund 044 343 7622**
- **Rita Lindroos 040 511 9559**
- **Ancki Mattsson 050 351 0373**
- **Bruno Rönnqvist 040 565 46 50**
- **Viveca Stenius 040 519 3854**
- **Sigrid Sundell 040 252 0371**

SOMMARONSDAGAR 2019 AUGUSTI

NÄR	VAD	KONTAKTPERSON
07.08.2019	Många av oss känner till Sibeliusmonumentet i Bortre Tölö. Välkommen på en utflykt för att studera närmare detta magnifika minnesmärke som består av 600 sammansvetsade rör som tillsammans väger 24 ton. Vi dricker kaffe efteråt på Nya barnsjukhusets café. Start kl. 13 utanför Sympati på gatan.	Maarit
14.08.2019	Stiftelsen Reitz Samlingar och hemmuseum. I Tölö (Apollogatan 23) finns ett mycket intressant konstmuseum. Här finns bl.a. nio målningar av Helene Scherfbeck! Gratis inträde med privat guidning på svenska enbart för oss kl. 14. Anmälning till Anne senast 7.8. Start från Sympati kl. 13:15. Sympati bjuder på kaffe på Elite i samma hus efteråt.	Anne
21.08.2019	Kom med på en fin promenad till Sandudds begravningsplats! Sigrid guidar oss. Start från Sympati kl. 13:00. Efteråt går vi på kaffe på ett café.	Sigrid
28.08.2019	Festlig avslutning på säsongen – kom med till Borgbacken. Sympati bjuder på en biljett till en attraktion samt traktering. Träff vid huvudingången till Borgbacken kl. 15:45 (Tivoligränden 1)	Rose-Marie

Kontaktuppgifter:

- **Maarit Fredlund 044 343 7622**
- **Rose-Marie Kjellberg 040 5039 762**
- **Rita Lindroos 040 511 9559**
- **Bruno Rönnqvist 040 565 46 50**
- **Sigrid Sundell 040 252 0371**

HJÄLPANDE TELEFONER

Ett nytt **kriscenter för förebyggande av självmord** har öppnats i Helsingfors:

SOS-kriscentret, Magistratsporten 4 A, 4:de vån.

Öppet vardagar kl. 9-15

09 4135 0510

OBS: Den 15.4 öppnades en helt NY

svenskspråkig kristelefon

Må & on 16-20, ti, to & fre kl 9-13

09 2525 0 112

SOS landsomfattande kristelefon

Må-fre 09 - 07, lö & sö, veckoslut och helger 15-07

09 2525 0 111

Socialverket Helsingfors Stad

Krisjouren

09 310 44 222

Socialjouren

020 696 006

Båda öppna dygnet runt

Seniorinfo

09 310 44 556

Information om socialvårdstjänster för seniorer +65 år, må - fre kl. 9-15

Krisjouren för unga

045 341 0574

Må 9-11 telefonjour, ti-to 9-12 besöks- och telefontj. för 12-29 åringar

Församlingarnas samtalstjänst

0400-22 11 90

Varje kväll 20-23, även nät-, chat-, brevjour

Giftinformationscentralen

09 471977

Dygnet runt

Info om hälso- och sjukvårdstjänster

09 310 10023

Dygnet runt

Brottsofferjouren

0203 16116

Dygnet runt

AA – anonyma alkoholister

Telefonjour på finska kl. 9-21 dagligen

09-750 200

Telefonjour på svenska kl. 17-21 dagligen

045 184 4644





FRISKVÅRDS DAG PÅ HOTELL HAIKO GÅRD & SPA onsdagen den 22.5

Välkommen med på en härlig, avkopplande dagsutflykt med Sympati! Det blir tidig start, men vi har busstransport tur-retur.



På sidan 5 i detta Medlemsblad hittar du information om program, tidtabeller, behandlingar, anmälningstider och vad det lönar sig att packa ned. Priset är noll euro (0 €), men vi förutsätter att medlemsavgiften är betald senast i april.

